


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యం – శుభ్రత



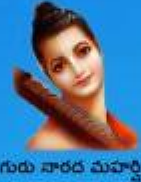


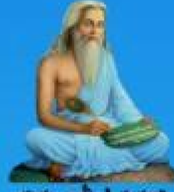
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

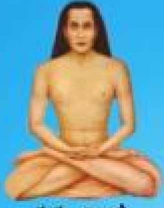

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

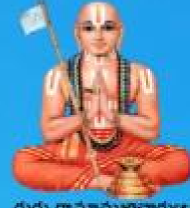
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

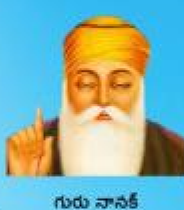

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

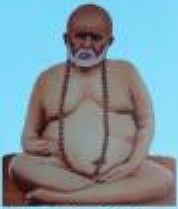

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

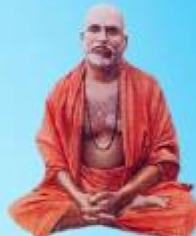

గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120029210

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

SaiReal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre

Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆరోగ్యం, శుభ్రత

కూర్పు

వి. ఈశ్వరరెడ్డి

(నాన్-ఫార్మల్ విద్యాశాఖ, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం)

భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తి

(భాషాశాస్త్రశాఖ, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం)

ప్రకాశకులు

డైరెక్టర్

వయోజన విద్యాశాఖ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

హైదరాబాదు

1984

ముందు మాట

జాతీయ వయోజన విద్యా కార్యక్రమము మన రాష్ట్రంలో 1979-80 సం॥నుండి ప్రారంభించబడినది ప్రభుత్వ యాజమాన్యం క్రింద ప్రతి వయోజన విద్యా ప్రాజెక్టులో 300 వయోజన విద్యాకేంద్రాలుంటాయి. ప్రతి కేంద్రములో 15-35 సం॥ల మధ్య వయస్సుగల 30 మంది నిరక్షరాస్యులకు వయోజన విద్య లభిస్తుంది.

ప్రతి ప్రాజెక్టులో స్థాపించిన 300 కేంద్రాలలో 30% షెడ్యూల్డు కులాల వారికి 10% షెడ్యూల్డు తెగలవారికి ఏర్పాటు చేయబడినవి. స్త్రీలకు ప్రత్యేకించి వయోజన విద్యా కేంద్రములు గలవు. నూతన అక్షరాస్యులకై అక్షరాస్యతానంతర కార్యక్రమము (Post-Literacy Programme) నడుపబడుచున్నది. వారు పొందిన అక్షరాస్యతను, గ్రహించిన విషయాలను మరింతగ అభివృద్ధి పరచటం ఈ కార్యక్రమ లక్ష్యం.

ఇవిగాక స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు, కళాశాలలోని జాతీయ సేవా పథకము (National Service Scheme), సమగ్ర శిశు సంక్షేమ పథకము మరియు నెహ్రూ యువక కేంద్రముల యాజమాన్యము కింద కూడ వయోజన విద్యా కేంద్రములు నడుపబడుచున్నవి.

వయోజన విద్యా కేంద్రాలకు వచ్చే వయోజనుల సాంఘిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొందచేయడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యాలలో ఒకటి. ఆరోగ్యం, శుభ్రతలను గురించిన విషయాలు అందులో ఒక భాగం. ఈపుస్తకం ఆ ఉద్దేశ్యంతో రూపొందించబడింది.

జి. మనోహర్ రావు,
సంచాలకులు, వయోజన విద్యా శాఖ,
ఆంధ్రప్రదేశ్.

విషయ సూచిక

J—III 2x

1. మామూలు జబ్బులు—తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

జ్వరం

చాలారకాల జబ్బులు వచ్చినప్పుడు ఒంటి వేడి ఎక్కువవుతుంది. దాన్నే జ్వరం అంటారు.

జ్వరం రావడానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. కనక మనం మొట్ట మొదట జ్వరం ఎందుకు వచ్చిందో, ఎలా వచ్చిందో తెలుసుకోవాలి. ఒక్కొక్కప్పుడు జ్వరంతోపాటు తలనొప్పి వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబు ఉండవచ్చు, చర్మంమీద పొక్కులు రావచ్చు. లేకపోతే చలి, ఒణుకు రావచ్చు. కొన్నికొన్ని చోట్ల నొప్పి ఉండవచ్చు. ఊపిరి మామూలుకంటె వేగంగా ఆడవచ్చు. కష్టంగానూ ఉండవచ్చు. జబ్బు తీరునుబట్టి, జ్వరంతోపాటు, పైన చెప్పిన లక్షణాల్లో ఏదో ఒకటి ఉంటుంది. జబ్బుకు కారణమయే చిన్న చిన్న క్రిములు ఏవైనా ఒంట్లోకి చేరినట్లయితే, మన శరీరం వాటితో పోట్లాడి, వాటిని చంపడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆవిధంగా వాటిని చంపడానికి ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు, ఒంటికి కష్టం ఎక్కువయి, ఎక్కువ వేడి పుడుతుంది. ఆ ఎక్కువ వేడే జ్వరం.

జ్వరం వచ్చిన మనిషిని వెంటనే పడుకోబెట్టాలి. తాగడానికి చల్లటివి ఏవయినా, గంటగంటకూ అరగ్లాసు చొప్పున ఇవ్వాలి. చన్నీళ్ళలో తడిపిన బట్ట ఒకటి, జ్వరం వచ్చినవారి నుదుటి మీదా, కాళ్ళూచేతుల మీదా వెయ్యాలి. జ్వరం మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఒంటినంతనూ తడిబట్టతో తుడవాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.

మనిషి పడుకొని ఉన్నప్పుడు ఒంట్లో జరిగే పనులన్నీ తగ్గి, వేడి కూడా తగ్గుతుంది.

ఒకవేళ, ఒక్కరోజులో జ్వరం తగ్గకపోతే, లేదా ఎక్కువ కావడంగాని, మరే లక్షణాలయినా కనిపించడంగాని జరిగితే, ఆ జబ్బుమనిషిని వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

చిన్నపిల్లలకు జ్వరం ఎక్కువగా వస్తే మూర్ఛకూడా రావచ్చు కాబట్టి జ్వరాన్ని వెంటనే తగ్గించడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

తలనొప్పి

మనమందరం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తలనొప్పితో బాధపడుతూనే ఉంటాం. తలనొప్పి అనేది జబ్బుకాదు. ఇది ఒక జబ్బులక్షణం మాత్రమే. మామూలుగా, ఒంటికి వచ్చే జబ్బులవల్ల తలనొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. రక్తపుపోటు రావడం, కండలు వెయ్యడం, కంటిచూపు మందగించడంవంటి వాటివల్ల తలనొప్పి వస్తుంది. తిన్న పదార్థం ఏదైనా ఒంటికిపడకపోతేను, గాలి సరిగా ఆడని చోట్ల తిరిగితేను తలనొప్పి వస్తుంది. జలుబు, గొంతునొప్పి, పంటినొప్పి, చెవినొప్పి కూడా తలనొప్పి తెప్పిస్తాయి. తినే ఆహారంలో లోపం ఉన్నప్పుడు కూడా తలనొప్పి వస్తుంటుంది.

మామూలుగా మనం తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు సొంటికొమ్ము అరగదీసి పట్టు వేసుకుంటాం లేదా కణతలకు జామాయిల్ రాసుకోడమో, సున్నం పట్టు వేసుకోడమో చేస్తాం. అంతేకాని, అసలు తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుంది అని ఆలోచించం. చివరికి జబ్బు ముదరవచ్చు, ఇంక నయంచెయ్యలేని

పరిస్థితి రావచ్చు. కాబట్టి తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు, దానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

ఈ లక్షణం కనిపించినప్పుడు ఎ. పి. సి. మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. కాని తలనొప్పితో పాటు మెడ బిగుసుకుపోవడం, తలదిమ్ము, వాంతులు, కాళ్ళవాపు ఉన్నట్లయితే వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. తలనొప్పి వచ్చినవారు కడుపుతో ఉన్న మనిషి అయితేకూడా తీసుకువెళ్ళాలి. తలనొప్పి ఒక రోజుకు మించి ఉన్నట్లయితే ఎవరయినా సరే ఆసుపత్రికి వెళ్ళవలసిందే.

నడుమునొప్పి

అలసటవల్ల, దెబ్బతగలడంవల్ల, వెన్నెముక సరిగా పెరగకపోవడంవల్ల నడుమునొప్పి వస్తుంది. ఒంటి బరువు ఎక్కువయినప్పుడు వస్తుంది. వెన్నెముక కీళ్ళు నొప్పి పెట్టినప్పుడు వస్తుంది. నడివయస్సులో ఉన్నవారికి మామూలుగా వెన్నుపూసకు దెబ్బ తగిలినప్పుడుకాని, వెన్నుపూస పక్కకు జరిగినప్పుడుకాని నడుమునొప్పి వస్తుంది.

మన పల్లెటూళ్ళలో ఎవరికయినా నడుమునొప్పి వస్తే చిన్నపిల్లలచేత తొక్కించుకుంటారు. లేకపోతే మర్దన చేయించుకుంటారు. కొంతమంది నీళ్ళలో వావిలాకు వేసుకొని స్నానం చేస్తారు. ఒకవేళ, వెన్నుపూస జరగడం వల్లకాని, విరగడంవల్లకాని నడుమునొప్పి కనకవస్తే, మర్దన చెయ్యడంవల్ల నొప్పి మరీ ఎక్కువవుతుందేకాని తగ్గదు. కనక, ఏదైనా చేసేముందు, నొప్పి ఎందుకు వచ్చిందో ఆలోచించాలి. నెప్పి ఉన్నప్పుడు ఒంటికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. బాధ తగ్గడానికి ఎ. పి. సి. మాత్ర ఒకటి వేసుకోవచ్చు.

నొప్పి రెండుమూడు రోజుల్లో తగ్గకపోతే వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. అలసటవల్ల కాకుండా మరే కారణంవల్ల వచ్చినా కూడా ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

కీళ్ళనొప్పులు

మామూలుగా, దెబ్బలు తగిలినప్పుడుగాని, ఒంట్లో బలం లేనప్పుడుగాని, అలసట కలిగినప్పుడుగాని కీళ్ళనొప్పులు వస్తుంటాయి. ముసలితనంవల్లా, కొన్ని రకాల జబ్బులవల్లాకూడా వస్తాయి. కీళ్ళనొప్పులవల్ల బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు కీళ్ళు వాచి ఎర్రగా అవుతాయి. వేడిగా ఉంటాయి. కదపడానికి వీలులేకుండా ఉంటాయి.

బాధ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఎ. పి. సి. మాత్ర ఒకటి ఇవ్వవచ్చు. అంతేకాకుండా, ఒక సీసాలో వేడినీళ్ళుగాని, ఇసకగాని పోసి కీళ్ళకు కావడం పెట్టవచ్చు. లేకపోతే, వేడినీళ్ళలో ఉప్పువేసి, ఒంట్లో నొప్పిగా ఉన్న భాగాలు ఆ నీళ్ళలో ముంచవచ్చు.

ఒకవేళ, కీళ్ళనొప్పులు వచ్చినవాడు చిన్నపిల్లవాడయితే ఆనొప్పులతో పాటు అతనికి జ్వరం కూడా ఉన్నట్లయితే ఆస్పత్రిలో చూపించడం మంచిది. కీళ్ళు వాచి ఎర్రగా, వేడిగా, నొప్పిగా ఉన్నవాళ్ళను కూడా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. రెండు రోజులకు నొప్పి తగ్గకపోతే కూడా ఆస్పత్రిలో చూపించవలసిందే.

జలుబు

జలుబు చెయ్యకుండా తప్పించుకోగలవాళ్ళు చాల తక్కువమంది. ఇది మామూలుగా, వానాకాలంలోగాని చలికాలంలోగాని తరచుగా వస్తుంటుంది. ఒంట్లో బలం లేకపోవడంవల్లా ఒంటికి కావలసిన సరయిన పదార్థాలు తీసుకోకపోవడంవల్ల జలుబు చేస్తుంది. వర్షంలోనూ చలిగాలిలోనూ తిరగడం వల్లకూడా జలుబు చేస్తుంది. అంటురోగాలు వచ్చేముందు కూడా

ఇది వస్తుంది. ఒకరిదగ్గరనుంచి మరొకరికి అంటుకుంటుంది. .వారం, రెండు వారాలవరకు తగ్గకపోవచ్చు. జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు కారతాయి; దిబ్బడ వేస్తాయి. కండ్లలో నీళ్ళు కారతాయి. ఒళ్ళంతా నొప్పి చేస్తుంది. తలనొప్పి వస్తుంది. కొద్దిగా జ్వరం వస్తుంది జలుబు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గొంతు నొప్పిచేస్తుంది. మాట మందగిస్తుంది. వాసన పట్టదు; రుచి తెలియదు.

జలుబు ఒకరినుంచి మరొకరికి ఇట్టే అంటుకుంటుంది. కనక, జలుబు చేసినప్పుడు తక్కినవాళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి. అతను నీళ్ళుతాగే గ్లాసు, అన్నంతినే కంచం, వాడుకొనే వస్తువులు వేరుగా పెట్టుకోవాలి.

జలుబు చేసినప్పుడు విశ్రాంతి ఎక్కువ అవసరం. ఒంటికి అవసరమైన ఆహారం తినాలి. చలిగాలి తగలకుండా కప్పుకోవాలి. మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా పది, పన్నెండు గ్లాసులవరకు తాగాలి. తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే ఒక ఎ. పి. సి. మాత్ర వేసుకోవాలి వేడినీళ్ళలో ఉప్పువేసి, రోజుకు రెండు మూడుసార్లు పుక్కిలించాలి. మరుగు నీళ్ళలో చమురుగాని, పసుపుగాని వేసి ఆవిరి పెట్టుకోవచ్చు. ముక్కుమీద, గొంతుమీద, రొమ్ముమీద యూకలిప్టస్ నూనె రాయాలి.

ముక్కు తుడుచుకోడానికి శుభ్రమైన గుడ్డ వాడాలి. వాడిన చేతి గుడ్డలను శుభ్రంగా సబ్బుతో ఉతికి, ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ముఖ్యంగా, చిన్నపిల్లలను దగ్గరికి చేరనివ్వగూడదు. అంటురోగం సూచనలు కనిపించిన వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

జలుబు రాకుండా ఉండాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఒంటికి కావలసిన పుష్టినిచ్చే ఆహారం తినాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. శుభ్రమైన

గాలి పీల్చుకోవాలి. ఒళ్ళు, ఇల్లు, చుట్టుపక్కల శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. చలిగాలిలోనూ వానలోనూ వెళ్ళేటప్పుడు ఉన్నిబట్టలు వేసుకోవాలి; లేకపోతే గొంగడి కప్పుకోవాలి.

దగ్గు

గొంతుకుగాని ఊపిరితిత్తులకుగాని సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చినప్పుడు మామూలుగా దగ్గు వస్తుంది. అది పొడిదగ్గు కావచ్చు; దగ్గుతో కళ్ళె రావచ్చు. దగ్గు వచ్చినప్పుడు సొంటి మిరియాల కషాయం ఇవ్వటం మనకు అలవాటు. లేదా వెల్లుల్లిపాయ, ఉప్పు తినిపిస్తారు. మునగాకు పసరు, సున్నం గొంతుకురాస్తారు. లవంగంగానీ, కరక్కాయగానీ: నోట్లో ఉంచుకొని రసం కొద్దికొద్దిగా మింగుతూ ఉంటారు. ఇలా చెయ్యటంవల్ల అప్పటి మట్టుకు దగ్గు తక్కువవుతుంది. కాని ఊపిరితిత్తులవల్ల కనక దగ్గువస్తే, ఇలా చెయ్యటంవల్ల జబ్బును పొడిగించినట్టు అవుతుంది.

దగ్గు వచ్చినప్పుడు వేడినీళ్ళలో ఉప్పువేసి తరచుగా పుక్కిలిస్తూ ఉండాలి. అంగిట్లో పుదీనా నూనెగాని: యూకలిప్టస్ నూనెగాని రాయాలి. రొమ్ము: మీద, వీపుమీద కొద్దిగారాసి, వెచ్చగా ఉండటానికి బట్ట కప్పాలి. పుష్టినిచ్చే తిండి తినాలి. కళ్ళె వలచబడటానికి నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగాలి.

ఒకొక్కప్పుడు ఉమ్మిలో రక్తం కనిపించవచ్చు: ఛాతిలో నొప్పిగా ఉండి, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టం కావచ్చు; వాంతి కావచ్చు; లేదా దగ్గు పది పదిహేను రోజులకన్న ఎక్కువకాలం ఉండవచ్చు. ఇటువంటప్పుడు ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

విరేచనాలు

తరచుగా బయటికి వెళ్లవలసి రావడం, వెళ్ళినప్పుడు పలచగా అవుతూ ఉండడం జరిగితే విరేచనాలు వెళ్తున్నాయని అంటాం. విరేచనాలు వెళ్లడానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. చిన్నచిన్న క్రిములుచేరిన ఆహారం తినడం, శుభ్రంగా లేని నీళ్ళుతాగడం, భోజనం చేసేటప్పుడు చేతులు మురికిగా ఉండడం, ఉడికీఉడకని పదార్థాలు తినడం విరేచనాలు వెళ్ళడానికి కారణాలు. కొన్ని జబ్బులవల్ల కూడా విరేచనాలు అవుతాయి.

విరేచనాలయితే మామూలు భోజనం చెయ్యకూడదు. సగ్గుబియ్యం గంజి ఇవ్వడం, అరటిపండు పెట్టడం మనకు అలవాటు. తాగడానికి మంచి నీళ్ళు ఇవ్వము. కాని, విరేచనాలవల్ల ఒంట్లో ఉండే పలచని పదార్థం (ఖనిజలవణాలు) ఎక్కువగా బయటికి పోతుంది. అందుచేత, నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగకపోతే మనిషి ఇంకా నీరసపడిపోతాడు. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణం కూడా పోవచ్చు.

ఒంటికి కావలసిన లవణపదార్థాలకోసం, వీలుంటే కొబ్బరి బొండం నీళ్ళు తాగించాలి. అది దొరక్కపోతే, ఒకలీటరు నీళ్ళలో గుప్పెడు పంచదార, చిటికెడు ఉప్పువేసి మరిగించి, చల్లారబెట్టి ఇవ్వవచ్చు. దాంట్లో నిమ్మరసం కూడా కలపవచ్చు. తాగడానికి నీళ్ళు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. గేదెపాలు ఇవ్వ కూడదు. పలుచటి టీ, అరటిపండు, సగ్గుబియ్యం, మజ్జిగ, కర్రపెండలం జావ, బియ్యపుజావ–అవి ఏవైనా ఇవ్వవచ్చు.

ఒక్కొక్కప్పుడు, ఒంట్లో ద్రవపదార్థం తగ్గిన సూచనలు కనబడ వచ్చు లంటే, శరీరం ఎండిపోయి, కళ్ళు కడుపు లోతుకు పోయి, బలం లేకుండా ఉంటుందన్నమాట. అటువంటప్పుడు ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

విరేచనం బియ్యం కడుగు నీళ్ళలా అవుతున్నా, విరేచనంలో రక్తం పడుతున్నా జిగటగా ఉన్నా, వాటితోపాటు జ్వరమూ వాంతులూ ఉన్నా ఒక్కరోజులో ఏవిధంగానూ గుణం కనిపించకపోయినా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

విరేచనాలు వెళ్ళకుండా చూసుకోవాలంటే తాజా ఆహారం తినాలి. మంచినీళ్ళు తాగాలి. ఎండాకాలంలో మంచినీళ్ళు దొరకడం కష్టమయితే, నీళ్ళను మరగబెట్టుకొని చల్లార్చి తాగాలి. ఆహార పదార్థాల మీద ఈగలు వాలకుండా చూసుకోవాలి. తినేముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

వాంతులు

వాంతులు రావడానికి కారణాలు చాలా ఉంటాయి. ఒంటికి పడని తిండి తిన్నప్పుడుగాని, రోగ క్రిములు చేరిన ఆహారం తిన్నప్పుడుగాని, వాంతులు వస్తాయి. అతిగా తిన్నప్పుడు, తాగినప్పుడు కూడా వాంతులు అవుతాయి. కడుపులో జబ్బులవల్ల, మనస్సుకు కలిగే కష్టాలవల్ల, కొన్నిరకాల మందులు తీసుకోవడంవల్ల, చెడ్డగాలి పీల్చడంవల్ల కొన్నిరకాల జబ్బులవల్ల కూడా పెద్దవాళ్ళకు వాంతులు అవుతూ ఉంటాయి.

చిన్నపిల్లలకూ, పసివాళ్ళకూ వాంతులు రావడం చాలా మామూలు విషయం. ఎక్కువ చమురుపదార్థాలూ, మసాలా దినుసులూ, సరిగా ఉడకని పదార్థాలూ తినిపించడంవల్ల వాంతులు వస్తాయి. సరయిన పద్ధతిలో ఆహారం పెట్టకపోతే, రోగక్రిములు చేరిన నీళ్ళు పడితే, అలాటి ఆహారం పెడితే కూడా వాంతులు వస్తాయి.

వాంతులు అయినప్పుడు మామూలుగా మన పల్లెల్లో, అల్లంరసం తాగిస్తారు. చింతపండు, ఉసిరికాయ, అల్లం పెడతారు. నిమ్మకాయ వాసన

చూపిస్తారు. కాని, వాంతులు ఎందుకు అవుతున్నాయన్నది తెలుసుకోడం ముఖ్యం.

వాంతులు తగ్గేవరకు తినడానికి తాగడానికి ఏమీ ఇవ్వగూడదు. మనిషికి విశ్రాంతి అవసరం. వాంతి తగ్గిన తరవాత తాగడానికి పాలు ఇవ్వాలి. పిడికెడు చక్కెర, చిటికెడు ఉప్పు, లీటరు నీళ్ళలోవేసి కాచి, అందులో నిమ్మరసం పిండి ఇవ్వాలి.

వాంతిలో రక్తంపడినా, రోగి శరీరంలో ద్రవపదార్థం తగ్గినా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాలి. తిన్న ఆహారం ఇముడ్చుకోలేక పోయినప్పుడు, వాంతులు ఎక్కువయి వాటితోపాటు బియ్యంకడుగు నీళ్ళ మాదిరిగా విరేచనాలు అయినప్పుడు, ఒక్క రోజులో పరిస్థితి మెరుగు కానప్పుడు కూడా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాలి.

కడుపునొప్పి

కడుపులో చిన్నప్రేగులు, జీర్ణాశయం, కాలేయం, ప్లీహం, మూత్ర పిండం, మూత్రాశయం, స్త్రీల గర్భాశయం-వీటిలో దేనికైనా జబ్బుచేసినప్పుడు కడుపు నొప్పి రావచ్చు. వీటిలో ఏ భాగంలో నొప్పివస్తే, దానికి సంబంధించిన లక్షణాలు మరికొన్ని కనిపిస్తాయి. అతిగా తినడంవల్లగాని, సరిగా ఉడకని పదార్థం తినడంవల్లకాని, ఆహారం కలుషమయినప్పుడుగాని కడుపునొప్పి రావచ్చు.

మామూలుగా, కడుపునొప్పి వచ్చిన మనిషిని బోర్లా పడుకోబెడతారు. తాగడానికి సోడా ఇస్తారు. లేదా, సొంటి-ఉప్పుగాని, వాము-ఉప్పుగాని

తినిపిస్తారు. తమలపాకు వేడిచేసి కడుపుమీద వేస్తారు. కడుపునొప్పి అజీర్తివల్ల వస్తే వాము సొంటి పనిచేస్తాయి. వేరే ఏ కారణాలవల్ల అయినా, లేదా అజీర్తివల్లనయినా కడుపునొప్పి వస్తే రెండు చెమ్చాలు అల్లంరసంగాని, ఒక చెమ్చా వెల్లుల్లిపాయల రసంగాని ఇవ్వవచ్చు. పాలు, మెత్తగా ఉడికిన ఆహారం (అంటే, పచ్చి కాయగూరలు, మసాలదినుసులు వాడకుండా) తీసుకోవాలి. ఇతర కారణాలు ఉంటే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాలి.

మలబద్ధకం

దొడ్డికి పోయినప్పుడు సరిగా కాకపోవడం, కష్టంమీద కావడం బాధగా ఉండడం మలబద్ధకం అంటాం.

మామూలుగా దొడ్డికి వెళ్ళవలసిన సమయంలో వెళ్ళకుండా ఉంటే మలబద్ధకం వస్తుంది. అలాగే, సరిపడినంత తిండి తినకపోవడంవల్ల, నీళ్ళు తాగకపోవడంవల్ల కూడా వస్తుంది. నరాలకు బలం లేకపోయినా, మనస్సులో బాధలు ఉన్నా, జీర్ణమండలంలో జబ్బులు ఉన్నా మలబద్ధకం వస్తుంది.

మలబద్ధం చేసినప్పుడు ఆముదం తాగిస్తుంటారు. ఆముదం తాగడం వల్ల ఎక్కువగా విరేచనాలు అయి, ఒంట్లో ద్రవపదార్థం తగ్గి, మనిషి నీరసపడతాడు. తరచుగా ఆముదం పుచ్చుకోడంవల్ల నరాల బలం తగ్గిపోతుంది.

మలబద్ధంగా ఉన్నప్పుడు (అరటి) పండ్లు, పచ్చి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినాలి. నీళ్ల ఎక్కువగా తాగాలి. పడుకొనే ముందు, ఒకగ్లాసెడు నీళ్ళలో 8–10 చెమ్చాల చక్కెర కలిపి తాగితే ఉదయం, మామూలుగా విరేచనమవుతుంది. మరే కారణాలవల్ల అయినా, మలబద్ధకం చేస్తే ఆస్పత్రికి వెళ్లాలి.

మలబద్ధం లేకుండా ఉండాలంటే, ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో దొడ్డికి వెళ్ళాలి. పగలు తగినన్ని నీళ్ళు (8-10 గ్లాసులు) తాగాలి. రోజూ ఒక సమయం ప్రకారం భోజనం చెయ్యాలి. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినాలి. మనస్సులో దిగులు ఉంచుకోగూడదు.

పంటినొప్పి

దంతాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోతే పంటినొప్పి వస్తుంది. పుష్టినిచ్చే ఆహారం తీసుకోకపోయినా, ఎక్కువగా తీపిపదార్థాలు తిన్నా కూడా తరచుగా పంటినొప్పి వస్తుంది.

పంటినొప్పి వచ్చినప్పుడు గోరువెచ్చని నీటిలో ఉప్పువేసి తరచుగా పుక్కిలించాలి. నొప్పి తగ్గడానికి ఎ.పి.సి. మాత్ర ఒకటి వేసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉన్న పంటిదగ్గర లవంగం పెట్టుకొని చప్పరించాలి. ఆరోగ్యవిషయాలు తెలిసినవాళ్ళ సలహాలు పాటించడం మంచిది.

పంటినొప్పి రాకుండా చూసుకోవాలంటే పొద్దున, రాత్రి పడుకోబోయేముందు దంతాలు శుభ్రంగా తోముకోవాలి. ఏదైనా తిన్న తరవాత నీళ్ళు పుక్కిలించాలి. అలాచేస్తే, పండ్లమధ్య ఇరుక్కొన్న పదార్థాలను తీసేయడం సులువవుతుంది. పుష్టినిచ్చే ఆహారం తినడంవల్ల పండ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పండ్లు తోముకోడానికి గరకుగా ఉండే పదార్థాలు వాడితే, పంటి పైభాగం కరిగిపోయి నొప్పి వస్తుంది. కనక, మెత్తటివాటితోనే పండ్లు తోముకోవాలి.

చెవినొప్పి

పంటినొప్పి. జలుబు, గొంతునొప్పి ఉన్నప్పుడు చెవినొప్పి వస్తుంది చెవిలో ఏదైనా జబ్బు వచ్చినా, గులిమి (గుబిలి) పేరినా, మరేదయినా ఉన్నా కూడా నొప్పి పుడుతుంది.

చెవినొప్పి వచ్చినప్పుడు, ఆ నొప్పి ఎంతకాలంనుంచి ఉందో గమనించాలి. చెవిలోకి ఏదైనా పురుగు దూరిందేమో చూడాలి. మరే వస్తువయినా పడిందేమో చూడాలి. చెవిలోంచి వలచగా ఏదైనా ద్రవం కారుతున్నదేమో తెలుసుకోవాలి. గొంతునొప్పి ఉండడం, తల దిమ్ముగా ఉండడం, చెవికి సరిగా వినిపించకపోవడం గమనించాలి. జ్వరం ఉన్నదీ లేనిదీ చూడాలి.

చెవినొప్పి చేస్తే మామూలుగా, నూనెలో వెల్లుల్లిపాయలు వేసి మరిగించి చెవిలో వేస్తారు. లేదా, తులసి ఆకు పసరు పోస్తారు. లేదా ఇంగువ దూదిలో చుట్టి చెవిలో పెడతారు. గాలి తగలకుండా దూది పెడతారు. ఈ చెవినొప్పి పంటినొప్పి వల్లగాని జలుబువల్లగాని, గొంతునొప్పివల్లగాని వచ్చినట్లయితే నూనె వెయ్యడంవల్లా పసరు పొయ్యడంవల్లా ఉపయోగం ఉండదు. చెవికి ఏదైనా జబ్బు ఉన్నప్పుడు దూది పెట్టినట్లయితే గాలి తగలనందువల్ల చిన్న చిన్న క్రిములు మరీ ఎక్కువయి జబ్బు పెరుగుతుంది.

కండ్లకలక

కంటికి దెబ్బ తగిలినప్పుడు, రెప్పలకు ఏదైనా అంటురోగం సోకినప్పుడు, కండ్లకు మరద పుట్టినప్పుడు, తట్టు వచ్చినప్పుడు మామూలుగా కండ్లకలక వస్తుంది. కండ్లో నలకపడినా, ముల్లు పడినా, పురుగుల మందులు ఏవి పడినా కూడా కండ్లకలక వస్తుంది

కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు కండ్లు ఎర్రబడతాయి. నీళ్ళు కారితాయి. కండ్లు నొప్పిగాను, మంటగాను ఉంటాయి. ఇది తొందరగా అంటుకొనే జబ్బు. ఒకేసారి చాలామందికి రావచ్చు.

కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు తెల్లనిబట్ట తీసుకొని పసుపులో తడిపి కండ్లను తుడుస్తారు. పచ్చి సెనగలు నానబోసిన నీళ్ళతోగాని, ఉప్పునీళ్ళతో గాని కండ్లు కడుగుతారు, పెసరపప్పు: మజ్జిగ అన్నం కంటికి చలవ అని పెడతారు.

కండ్లకలక వస్తే, కంటికి ఏదైనా దెబ్బ తగిలిందేమో చూడాలి కంట్లో నలుసు పడిందేమో చూడాలి. ఒంటిమీద ఏమైనా పొక్కులున్నా యేమో గమనించాలి. మరగగాచి చల్లారబెట్టిన నీళ్ళతో కండ్లు కడగాలి. కనుకొలికి దగ్గరినుంచి కంటి చివరివరకు శుభ్రమైన బట్టతో తుడవాలి. పెద్ద వెలుగు చూడగూడదు. కంటికి గంత కట్టుకోవాలి. ఇది అంటువ్యాధి కనక, తక్కినవాళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి.

కంటికి దెబ్బ తగిలినా, కంట్లో నలకపడినా వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. వైద్యుడి సలహాలు పాటించాలి.

౨. చర్మవ్యాధులు

కురుపులు-కదుములు

చర్మం పొంగి, ఎర్రబడి, నొప్పిగా ఉంటే దాన్ని కురుపు అంటాం. దీన్ని అశ్రద్ధచేస్తే కదుముగట్టి చీము పడుతుంది. ఇది మామూలుగా, శుభ్రంగా ఉండని పిల్లలకు వస్తుంది. ఆహారంలో పుష్టినిచ్చే పదార్థాలు తగ్గితే కూడా కురుపులు వేస్తాయి. కురుపులవల్ల తలనొప్పి, జ్వరం కూడా రావచ్చు.

కురుపులు వేసినప్పుడు వేపాకువేసి మరగబెట్టిన నీళ్ళలో ఒక బట్ట ముంచి కాపడం పెట్టాలి. కురుపు వేసిన భాగానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. నొప్పి తగ్గడానికి ఎ. పీ. సి. మాత్ర ఒకటి వేసుకోవచ్చు. కురుపు త్వరగా మానడానికి పుష్టినిచ్చే ఆహారం తీసుకోవాలి. కురుపు ఉన్న ప్రదేశంలోగాని, దాని చుట్టూగాని ఎర్రటిచారలు కనిపించినప్పుడు, ముట్టుకుంటే బాధగా ఉన్నప్పుడు, కదుము గట్టినప్పుడు ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

కదుము చిమిడి చీము వచ్చినట్లయితే శుభ్రమైన బట్టతో తుడవాలి. చీము పక్కలకు తగలకుండా జాగర్త తీసుకోవాలి. శుభ్రమైన బట్టతో కట్టుగట్టి పూర్తిగా బాగయేవరకు డాక్టరు సలహా పాటించాలి.

పుండ్లు

చర్మానికి దెబ్బతగిలినప్పుడు, అంటువ్యాధి సోకినప్పుడు, తినే ఆహారంలో లోపం ఉన్నప్పుడు, కుష్టురోగం వంటివి వచ్చినప్పుడు పుండ్లు అవుతాయి.

పుండ్లు అయినప్పుడు చర్మం పగులుతుంది. ఆ ప్రదేశం ఎర్రగా, వచ్చిగా ఉంటుంది. నీరుగాని చీముగాని కారుతూ దుర్వాసన రావచ్చు. అక్కడ నొప్పిగా ఉండి, తలనొప్పి, జ్వరం కూడా రావచ్చు.

ఉప్పువేసిన నీళ్ళు మరగగాచి, చల్లారబెట్టి, గోరువెచ్చగా ఉండగా పుండ్లు కడగాలి. వైద్యులు ఇచ్చిన మందులు పూసి శుభ్రమైన బట్టతో కట్టు కట్టాలి. శరీరంలో ఇతర భాగాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. పుష్టినిచ్చే ఆహారం తినాలి.

ఒకవేళ జ్వరం వచ్చినా, పుండ్లు అయి వారంరోజులు దాటినా, పుండ్లు ఎక్కువగా ఉండి అలసట కలిగినా, రెండురోజులకు పరిస్థితి మెరుగు కాకపోయినా ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

గజ్జి

వేళ్ళసందుల్లోను, మణికట్టుమీద, చేతుల కింద, చంకలకింద, నడుము చుట్టూ, తొడలమీద, మూత్రావయవాలమీద చర్మం పొక్కులు పొక్కులుగా అవుతుంది. చర్మం పగిలి దురద పెడుతుంది. ఈ అంటువ్యాధినే గజ్జి అంటారు. రాత్రిపూట గోకుడు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

గజ్జి వచ్చినప్పుడు వేపాకు వేసి కాచిన నీటిలో స్నానంచేస్తారు. లైఫ్‌బాయ్ సబ్బుతోగాని, కుంకుడుకాయలతోగాని, పీచుతోగాని బాగా రుద్ది స్నానం చెయ్యాలి. శుభ్రమైన బట్టతో తుడిచి. బెంజాయిన్, బెంజాయట్‌లోషన్ మెడకూ తలకూ తప్ప, ఒంటికంతకూ పట్టించాలి. కొద్దిగా ఆరిన తరవాత మరొకసారి లోషను పట్టించాలి. తరవాత శుభ్రమైన బట్టలు వేసుకోవాలి. ఒకరోజు గడిచిన తరవాత, సబ్బుతో రుద్దుకొని వేడినీళ్ళ స్నానంచేసి, ఉతికిన

బట్టలు వేసుకోవాలి. పది దినాల తరవాత మరోమాటు, పైన చెపి ప్రకారం లోషను పెట్టాలి. ఒకవేళ సల్ఫర్ పూతమందు ఇ వరసగా మూడు రోజులు స్నానం చేసిన తరవాత రాయాలి. మెర కనిపించకపోతే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

కట్టుబట్టలు, పక్కబట్టలు శుభ్రంగా ఉతికి, ఎండలో ఆరబెట్టా ఇంట్లో గజ్జి వచ్చిన వాళ్ళందరికీ ఒకేసారి గజ్జి పోయేటు చెయ్యా ఎందుకంటే గజ్జి ఒకరికుంటే మిగతావారికి అంటుకుంటుంది. కారణ ఇది అంటువ్యాధి.

గజ్జిరాకుండా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ స్నానంచేసి, ఉతికిన బట్ట వేసుకోవాలి.

తామర

చర్మానికి వచ్చే అంటువ్యాధుల్లో తామర ఒకటి. చర్మంమీద ఖల్లవరువుగా, ఎర్రటి చుట్లు అవుతాయి. వీటి అంచులు ఎర్రగాను, మధ్యలో లేత ఎరుపురంగు పొట్టు లేచినట్లుగాను ఉంటాయి. ఇది ఒంటి మీద ఎక్కడయినా రావచ్చు. తలమీద కూడా రావచ్చు. తామరకు దురద ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

తామర వచ్చినప్పుడు సబ్బుతో, శుభ్రమైన నీళ్ళలో స్నానం చెయ్యాలి. చుట్టు మధ్యభాగాన్ని పీచుతో చిదమాలి. డాక్టరు ఇచ్చిన ఆయింట్‌మెంటు పుయ్యాలి. ఉతికిన బట్టలు కట్టుకోవాలి. చికిత్సచేసినా కూడా మెరుగు కనిపించకపోతే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి.

———

3. పేలు - నట్టలు

పేలు

వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకూ శుభ్రంగా ఉండనివాళ్ళకూ మామూలుగా పేలు పడుతుంటాయి. పేలు, ఈళ్ళు తీసెయ్యడానికి ప్రతి రోజూ తలకు నూనెరాసి, పండ్లమధ్య సన్నటి సందులున్న దువ్వెనతో దువ్వాలి. మామూలుగా వేపనూనెగాని, కిరసనాయిలుగాని, తలవెంట్రుకలను పాయలు తీసి రాయాలి. తలకు గుడ్డకట్టి ఉంచాలి. నూనె కంట్లో పడకుండా జాగర్తగా రాయలి. కనీసం 12 గంటల తరువాత కుంకుడుకాయలతోగాని, షీకాయతోగాని తలస్నానం చెయ్యాలి. తరువాత ఒక వారంరోజులపాటు ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసి దువ్వెనతో దువ్వుకోవాలి.

తల శుభ్రంగా దువ్వుకోవడంవల్ల వారానికి ఒకసారి తలస్నానం చెయ్యడంవల్ల పేలు పట్టకుండా చూసుకోవచ్చు. చెమట, దుమ్ము ఎక్కువగా ఉంటే వారానికి రెండుసార్లు తలస్నానం చెయ్యవచ్చు.

నట్టలు (పాములు)

చిన్నపిల్లలకు నట్టలు పడటం మామూలుగా చూస్తుంటాము, వీటికి కారణాలు చాలా రకాలు. దొడ్డికి వెళ్ళిన తరువాత చేతులు సరిగా కడుక్కోక పోతే, చేతిగోళ్ళు మురికిగా ఉంచుకుంటే, పొడుగ్గా పెంచుకొంటే, ఇంటికి చుట్టుపక్కలే దొడ్డికి కూర్చుంటే నట్టలు పడతాయి. పండ్లూ కూర గాయలూ కడుక్కోకుండా తిన్నప్పుడు, శుభ్రంగాలేని నీళ్ళు తాగినప్పుడు, నేలమీద పడ్డ ఆహారపదార్థాలు తీసుకు తిన్నప్పుడు,. మూతపెట్టకుండా ఉంచిన ఆహారం తిన్నప్పుడు ఎనిమిది తొమ్మిది నట్టలు పడుతుంటాయి.

సరిగా ఉడకని మాంసం తిన్నప్పుడు, చెప్పులు లేకుండా. బయట చెమ్మనే
మీద తిరిగినప్పుడు కూడా నట్టలు పడతాయి.

లోపల నట్టలు ఉన్నందువల్ల, తిన్నది సరిగా ఒంటబట్టక, మని
సన్నగా, నీరసంగా ఉంటాడు. పాండురోగం వస్తుంది. ఆ నట్టలు ఒక్కొ
క్కప్పుడు తక్కిన అవయవాలకు కూడా చేరి, వేరే జబ్బులు వస్తాయి
కాబట్టి వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. డాక్టరు చెప్పినట్టు చెయ్యాలి.

పాములు పట్టకుండా చూసుకోడం చాలా సులువు. దొడ్డికి వెళ్ళి
తరువాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. చేతిగోళ్ళు శుభ్రంగా, చిన్నవిగా
ఉంచుకోవాలి. సాధ్యమయినంతవరకు, నలుగురూ నడిచేచోట్ల దొడ్డి
పోగూడదు.

పండ్లూ కూరగాయాలు కడుక్కొని తినాలి.

నేలమీద వడ్డ ఆహారపదార్థంగాని, మూతపెట్టని ఆహారంగాని
తినగూడదు.

పీలయినంతవరకు, స్వచ్ఛంగా, జాగ్రత్తగా ఉంచిన నీళ్ళేతాగాలి

మాంసం బాగా ఉడకబెట్టిన తరవాతే తినాలి.

బయట తిరిగేటప్పుడు చెప్పులు వేసుకోవాలి.

4 అంటువ్యాధులు

చిన్నమ్మవారు

ఇది మామూలుగా చిన్న వయస్సు పిల్లలకు వస్తుంది. తట్టు రాకముందు పిల్లలు నలతగా ఉండి, ఆకలి లేక, తలనొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటారు. కొద్దిగా జ్వరం కూడా ఉంటుంది. ఒకటి రెండు రోజుల తరవాత ఒంటి మీదంతా ఒకేసారి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. ఒళ్ళు జిలజిలగా ఉంటుంది.

మామూలుగా మన పల్లెల్లో, పుండ్లు మానిన తరువాత వేపాకు, పసుపు నూరి ఒంటికి రుద్ది, వేణ్ణీళ్ళలో స్నానం చేయిస్తారు. చల్లగా ఉండటానికి మజ్జిగ, అన్నం పెడతారు. మంత్రతంతంలు వేస్తారు.

చిన్నమ్మవారు వచ్చినప్పుడు పిల్లలను ఎక్కడా తిరగనివ్వకూడదు. కొంచెం చల్లగా, ఎక్కువ వెలుతురు లేనిచోట పడుకోబెట్టాలి. ఇంట్లో తక్కిన వాళ్ళతో కలవకుండా దూరంగా ఉంచాలి.

జిలగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలు, పొక్కులు గోకితే పుండ్లుపడి, మానడం కష్టమవుతుంది. కాబట్టి ఒళ్ళు, గీరుకోడానికి వీలులేకుండా చిన్నగా కత్తిరించాలి. తాగడానికి చల్లటి పదార్థాలూ తినడానికి మెత్తగా ఉడికిన పదార్థాలూ ఇవ్వాలి. జబ్బు మనిషిని శుభ్రంగా ఉంచాలి. దగ్గరిలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళి, డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారం చెయ్యాలి.

తట్టు (తడపర)

తట్టు రాకముందు బాగా జ్వరం వస్తుంది. జలుబు, దగ్గు ఉంటాయి. కండ్లలో నీళ్ళు కారతాయి. వెలుగంటే భయంవేస్తుంది. మూడు నాలుగు దినాల్లో ఒంటిమీదంతా, చిన్న చిన్న గులాబిరంగు పొక్కులు దగ్గర దగ్గరగా కనిపిస్తాయి. ఈ పొక్కులు మొదట చెవికి వెనుకభాగంలోను, నుదుటి మీద, చెంపలమీద లేచి, ఆ తరువాత చేతులకూ కాళ్ళకూ కూడా పాకుతాయి. ఇవి ఐదు దినాల తరవాత పోతాయి.

తట్టు వచ్చినప్పుడు బిడ్డను జ్వరం తగ్గేవరకు పడుకోబెట్టాలి. బయట తిరగనివ్వగూడదు. వెలుతురు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో ఉంచాలి. దురదవల్ల కండ్లనుంచి నీరు కారితే, మరగబెట్టిన నీటిలో ఉప్పువేసి చల్లార బెట్టి, ఆ నీటితో కండ్లను కడగాలి. ఉప్పునీటితో కడగడంవల్ల దురద తగ్గుతుంది. తాగడానికి ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలు ఇస్తే జ్వరం తగ్గవచ్చు. గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేయించాలి. తినడానికి మెత్తగా, చల్లగా ఉన్న పదార్థాలు పెట్టాలి. దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రివాళ్ళకు చూపించాలి.

నల్లదగ్గు

ఈ జబ్బు వస్తే జలుబు, పొడిదగ్గు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట దగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దగ్గు తెప్పకొని రావడంవల్ల ఆయాసంగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు దగ్గు తగ్గిన తరువాత వాంతులు అవుతాయి.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళి వైద్యులు సలహా ఇచ్చిన ప్రకారం చెయ్యాలి

మామూలుగా, మంత్రందండలు వెయ్యడం, కానుగకాయ దండలు మెడలో వెయ్యడం చేస్తుంటారు. నూనెలేని ఆహారం పెడతారు. ఆవిధంగా చెయ్యడంవల్ల జబ్బును ఎక్కువకాలం పొడిగించినట్లు అవుతుంది. వేరే ప్రమాదాలు కూడా జరగవచ్చు.

చెంపలమ్మ

చెంపల చుట్టూ వాపు, నొప్పి ఉండి, మింగడం కష్టంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు తలనొప్పి, నలత, జ్వరం ఉంటాయి. అటువంటి పరిస్థితుల్లో జింకకొమ్ము అరగదీసి దవడలకు పట్టిస్తారు. లేకపోతే, నూనెలో జిల్లేడు ఆకు వేసి, కాచి చల్లారబెట్టి, పట్టీ వేస్తారు. అలా చెయ్యడంవల్ల చర్మం కమిలిపోయి, నయమవడానికి చాలాకాలం పడుతుంది.

చెంపలమ్మ వచ్చినవాళ్ళను విశ్రాంతిగా పడుకోబెట్టాలి. నొప్పి తగ్గడంకోసం, ఒకసారి చలవ, ఒకసారి వేడి తగిలేటట్టు కాపడం పెట్టాలి.

మింగడం కష్టంగా ఉంటుంది కనక, మెత్తటి పదార్థాలుగాని ద్రవ పదార్థాలుగాని ఇవ్వాలి. పుల్లటి పదార్థాలు ఇస్తే నొప్పి ఎక్కువవుతుంది.

దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి

ధనుర్వాతం

ధనుర్వాతం వచ్చినప్పుడు మనవాళ్ళు, నొసటిమీద, ముచ్చెనగుంటలోను కణతలకు, పొట్టమీద, మెడమీద చుట్టతోకాని పుల్లతోగాని కాలుస్తారు.

ఆ విధంగా చెయ్యడం, మనిషిని మరింత బాధపెట్టడమేగాని అంత ప్రయోజనం ఉండదు. ధనుర్వాతం వచ్చినవారిని వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకు వెళ్ళాలి. ఆలస్యంచేస్తే ప్రాణానికి ముప్పు రావచ్చు.

ధనుర్వాతం రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఇవి. దుమ్ము, ధూళి, పేడ ఉన్న చోట్ల తిరిగేటప్పుడు దెబ్బలు తగిలితే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. అలాగే, తుప్పుపట్టిన మేకులుగాని, కత్తులుగాని, కత్తెరగాని గుచ్చుకొన్నప్పుడు వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళి సూదిమందు తీసుకోవాలి.

కడుపుతో ఉన్నవాళ్ళు తమకూ తమకు పుట్టబోయే బిడ్డలకూ ధనుర్వాతం రాకుండా, 5-8 నెలలలోపల రెండు మూడు వారాల వ్యవధిలో, ధనుర్వాతం రాకుండా చేసే సూదిమందు మూడు మోతాదులు తీసికోవాలి.

5. దోమల నివారణ — ఈగల నివారణ

దోమలు లేకుండా చేసుకోడం

ఇంటికి చుట్టువక్కల నీళ్ళు నిలిచిఉంటే దోమలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. చెట్లు గుబురుగా ఉన్నచోట, ఇంట్లో చీకటిగానూ మురికిగానూ ఉన్నచోట్ల కూడా దోమలు బాగా పెరుగుతాయి.

దోమలు కుట్టడంవల్ల మనకు మలేరియా (చలిజ్వరం), ఫైలేరియా (బోదకాలు) జబ్బులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా మన ప్రాంతంలో మలేరియా జబ్బు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. మలేరియా వచ్చినవాళ్ళు జ్వరంతోపాటు చలితో వణకడం, చెమటలు పట్టడం చూస్తుంటాము. మరికొందరికి, జ్వరం ఎక్కువగా రావడంవల్ల తలనొప్పి, మూర్ఛలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. ఇది రోజు విడిచి రోజుకాని, రెండు రోజులకు ఒకసారిగాని రావడంవల్ల మనిషికి బలం తగ్గిపోయి, ఏ పనీ చెయ్యలేని స్థితిలో ఉంటాడు. మనం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈజబ్బు రాకుండా చూసుకోగలం.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

—మన ఇంటి చుట్టూ నీళ్ళు నిలిచిపోకుండా చూసుకోవాలి.

—గుంటలను, ఎగుడు దిగుడు ప్రదేశాలను చదును చేయించాలి.

—చెత్తా చెదారం, కుండపెంకులు, పాతడబ్బాలు వగైరా, దూరంగా దిబ్బలమీద పారెయ్యాలి.

—పశువుల పాకలు ఇంటికి దూరంగా, గాలివచ్చే చోట ఉండాలి

—దోమలున్న ప్రాంతాల్లో అందరూ సాయంత్రమే దోమతెరలు కట్టుకోవాలి. దోమకాట్లు తప్పించుకోడానికి ఇది అవసరం. వీలయితే, దోమలు చేరకుండా పదార్థాలు ఒంటికి పూసుకునే 'ఓడోమస్' లాటివి, 'టార్టాయిన్ లాటి పొగవత్తులు వగైరా వాడాలి.

—జ్వరం వచ్చినవాళ్ళందరూ రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

—దోమలు ఉంటే ప్రభుత్వానికి తెలియజెయ్యాలి. వాళ్ళు మందులు చల్లించి, దోమల్ని చంపడానికి సాయపడతారు.

—ప్రభుత్వంవారు ఆ మందులు చల్లించేటప్పుడు ప్రతి ఇంటివాళ్ళూ కింద చెప్పినవిధంగా చెయ్యాలి.

(1) గోడలకున్న పటాలూ బొమ్మలూ తీసెయ్యాలి.

(2) సామానుమీద బట్ట కప్పాలి.

(3) ఆహార పదార్థాలు, పశువులమేత వంటివి బాగా కప్పి ఉంచాలి.

(4) పెంపుడు జంతువులను, కోళ్ళను, పశువులను ఇంటిబయట ఉంచాలి.

(5) మందు చల్లిన తరువాత, సామాను మీద కప్పిన బట్టలన్నీ బాగా ఉతకాలి.

(6) కనీసం మూడు నెలలవరకు గోడలు మెత్తకుండా ఉంచాలి. కడగకూడదు. రంగు వెయ్యకూడదు.

ఈగలు లేకుండా చేసుకోడం

ఈగలు మనిషికి ఎంతో అపకారం చేస్తాయి. అవి ఇంట్లో ఉంటే మనుషులకు చాలా రకాల జబ్బులు వస్తాయి.

మురికి, చెత్త, పశువులపెంట ఉన్నచోట్ల ఈగలు ఉంటాయి. ఆ మురికి కాళ్ళతోనే మనం తినే ఆహారంమీద వాలతాయి. మురికిలో రకరకాల రోగాలు రప్పించే క్రిములు పెరుగుతుంటాయి. ఈగలు ఆహార పదార్థాలమీద వాలినప్పుడు కాళ్ళకున్న మురికితోపాటు రోగ క్రిములను కూడా చేరుస్తుంటాయి. అటువంటి ఆహారం తింటే మనకు కలరా; విరేచనాలు, వాంతులు, కండ్లుకలక, క్షయ వంటి జబ్బులు రావడానికి అవకాశాం ఉంది. కాబట్టి ఇంట్లో ఈగలు లేకుండా చెసుకోడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

(1) చెత్తనంతనూ గోతిలో పూడ్చిపెట్టాలి. లేకపోతే కాల్చెయ్యాలి

(2) పశువుల పాకలు ఇంటికి దూరంగా, గాలి వచ్చేట్టుగా ఉంచుకోవాలి. చెమ్మ లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

(3) పశువుల పెంటనూ మనుషుల మలాన్నీ వెంటనే కప్పెయ్యాలి.

(4) ఆహారపదార్థాల మీద ఎప్పటికప్పుడూ మూతలు పెట్టి ఉంచాలి.

(5) మిగిలిపోయిన ఆహారపదార్థాల్ని వెంటనే తినెయ్యాలి. గిన్నెలూ పళ్లాలూ వగైరా శుభ్రంగా కడిగి మూతలుపెట్టి ఉంచాలి

(6) కిరసనాయిలు గాని డి. డి. టి. గాని గోడలకు చల్లి ఈగలు లేకుండా చేసుకోవాలి

(7) ఈగలు ముసిరే ప్రదేశాల్లో వాటిని చంపడానికి చెయ్యవలసిన విధానం ఇది:

	బెగురు —	2 ఔన్సులు
కావలసిన వస్తువులు	చౌక —నూనె	½ ఔన్సు
	బెల్లం —	½ ఔన్సు

జిగురు, బెల్లం పొడిపొడిగా చేసి, నూనెలో వేసి వలచగా పాకం అయేవరకు ఉడకబెట్టాలి. వేడిగా ఉన్నప్పుడు ఒక గట్టి కాయితంమీద పరిచి, దాన్ని ఈగలున్నచోట పెట్టాలి. ఈగలు ఎక్కువగా ఆ కాయితానికి అంటుకొన్నప్పుడు, ఆ కాయితాన్ని తీసి కాల్చెయ్యాలి. ఈ విధంగా ఈగల్ని చంపడం సులువు.

6. జబ్బు రాకుండా చేసే శక్తిని పెంచుకోటం

పల్లెల్లో అంటురోగాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చు. అంటురోగాలు వస్తే వాటిని నాశనం చెయ్యడానికి ఎంతో కాలం పడుతుంది. కొన్ని రోగాలవల్ల కలిగే నష్టాలు, మనిషిని బతికున్నంతకాలం బాధపెడుతూనే ఉంటాయి.

ఈ జబ్బులవల్ల ఖర్చుకూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనిషిలో బలం తగ్గి, వేరే జబ్బులు తొందరగా రాపటానికి అవకాశముంది. చిన్నతనంనుంచి పిల్లలకు అంటువ్యాధులు సోకకుండా చూస్తే, వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పెద్దలకయినా, పిల్లలకయినా ఈ జబ్బులు రాకుండా టీకాలు వేయించవచ్చు. మామూలుగా, కడుపుతో ఉన్నవాళ్ళు, అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు, చంటిపిల్లలు ఒక ప్రత్యేకమైన రకం కిందికి వస్తారు. కాబట్టి, వాళ్ళకు ప్రత్యేకమైన టీకాలు వేస్తారు. ఏదైనా అంటువ్యాధి ముమ్మరంగా సోకుతున్నప్పుడు జనం అందరూ టీకాలు వేయించుకోవాలి.

అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకూ చంటిపిల్లలకూ అంటువ్యాధులు సులువుగా వస్తాయి కనక 3–9 నెలల లోపలే, క్షయ, మశూచికం రాకుండా బి. సి. జి. టీకాలూ, మశూచికం టీకాలూ వెయ్యాలి. 3–4 నెలల లోపల కంఠవాయువు, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం రాకుండా డి. పి. టి. సూదిమందు వెయ్యాలి. దీన్ని నెలకొక మాటు మూడు మోతాదుల్లో వెయ్యాలి. 5–6 నెలల్లో డి. పి. టి. రెండో మోతాదు, పోలియో టీకాలు వెయ్యాలి. తిరిగి ఈ పిల్లలకు 1½–2 సంవత్సరాల వయస్సులో మరొక బూస్టర్ డోసు ఇవ్వాలి. పుట్టబోయే పిల్లలకు ధనుర్వాతం రాకుండా గర్భిణిస్త్రీలు మూడు మోతాదుల సూదిమందు వేయించుకోవాలి.

రెండు సంవత్సరాలప్పుడు మశూచికం టీకాలు రెండో మాటు వేయించాలి.

ఐదు సంవత్సరాలప్పుడు టైఫాయిడ్, కంఠవాయువు, ధనుర్వాతం జబ్బుల బూస్టర్ మోతాదులు ఇవ్వాలి. బి. సి. జి., మశూచికం టీకాలు మళ్ళీ వెయ్యాలి.

పన్నెండు సంవత్సరాలప్పుడు మశూచికం టీకాలు, ధనుర్వాతం టీకాలు, టైఫాయిడ్ టీకాలు వెయ్యాలి.

టీకాలు వేసినప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగర్తలు

క్షయ (బి.సి.జి.)

ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే క్షయవ్యాధి మామూలుగా, ఆ జబ్బుగలవాడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఉమ్ములు వేసినప్పుడు కళ్ళెద్వారాను, దగ్గేటప్పుడు తుంపరలద్వారాను ఇతరులకు అంటుతుంది. ఏడాదిలోపు పిల్లలకు బి.సి.జి. టీకాలు వేస్తే వాళ్ళకిక ఆ జబ్బు రాదు. 3 నెలలలోపుగా, బి. సి. జి. టీకాలు వేసిన చోట మచ్చపడకపోతే ఆ పసివాడికి క్షయవచ్చే ప్రమాదం తప్పలేదని అర్థం.

మశూచికం

టీకాలు వేయించేముందు పిల్లలకు స్నానం చేయించాలి. టీకాలు వేసిన తరవాత ఆ భాగాన్ని కప్పి ఉంచగూడదు. ఇరవైనాలుగు గంటల వరకు కడగ గూడదు. దానికి ఏమీ రాయగూడదు. మామూలుగా మన పల్లెల్లో తల్లులు నూనెలు, ఆయింటుమెంట్లు, పేడ వగైరా రాస్తారు. ఆ విధంగా రాయడం వల్ల టీకాలు పనిచెయ్యకపోవడమే కాక పుండ్లు కావడానికి అవకాశం ఉంది.

టీకాలు వేసినచోట కొద్దిగా జిలగా ఉంటుంది. పిల్లలు అక్కడ గోకకుండా, వాళ్ళ చేతిగోళ్ళు కత్తిరించాలి. ఒకవేళ ఆరో రోజుకు టీకాలు పొక్కకపోతే మరొకసారి వేయించుకోవాలి. టీకాలు వేసిన 3-5 రోజులకు అక్కడ బొబ్బలు లేస్తాయి. 8-9 రోజులకు బొబ్బ పెద్దదై, దాంట్లోంచి చీము వస్తుంది. 11-12 రోజులకు పక్కు కడుతుంది. 14-21 రోజుల్లో పక్కు ఎండి రాలిపోతుంది.

డి.పి.టి.

డి.పి.టి. తీసుకొన్న తరవాత సాధారణంగా ఒకటి, రెండు రోజులు కొద్దిగా జ్వరం, తలనొప్పి వస్తాయి. ఎ.పి.సి. మాత్రలు ఇస్తే తగ్గిపోతుంది.

పిల్లలకు వచ్చే పక్షవాతం

3-6 నెలల మధ్య వయస్సుగల పిల్లలకు పోలియో రాకుండా చేసే మందు నోట్లో చుక్కలు చుక్కలుగా వేస్తారు. మందువేసే ముందు, వేసిన తరవాత 4-6 గంటలపాటు బిడ్డకు చనుబాలు ఇవ్వగూడదు. వేరే ఆహారపదార్థం ఏదైనాకాని, ద్రవపదార్థాలుకాని ఇవ్వవచ్చు. కాని అవి వేడిగా ఉండగూడదు.

కలరా

కలరా ప్రమాదం తెచ్చే అంటువ్యాధి. ఇది నీళ్ళద్వారా, పాలద్వారా, ఆహారంద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కలరా చుట్టుపక్కల ఉన్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ, దీన్ని రాకుండా చేసే సూదిమందు తీసుకోవాలి. ఈ మందు

రెండు మోతాదుల్లో 10 రోజుల ఎడంలో ఇస్తారు. సూదిమందు ఇచ్చిన తరవాత, ఆ చోట వాపు, నొప్పి ఉండడమే కాకుండా, తలనొప్పి, జ్వరం వస్తాయి. ఎ.పి.సి. మాత్ర ఒకటి మూడుసార్లు వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

టైఫాయిడ్ (టి.ఎ.బి.)

కలుషితమైన నీళ్ళు, పాలు, ఆహారం ద్వారా ఈ జబ్బు వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని రాకుండా చెయ్యడానికి టి.ఎ.బి. రెండు మోతాదుల్లో, 10 రోజుల ఎడంలో ఇస్తారు. తిరిగి ఏడాది కొకసారి ఇస్తారు. సూదిమందు ఇచ్చిన చోట వాపు, నొప్పితోపాటు జ్వరం, తలనొప్పి కూడా వస్తాయి. ఎ.పి.సి మాత్రలు వేసుకుంటే తగ్గుతాయి.

7. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రాథమిక చికిత్స

నీటిలో మునిగిపోవటం

ఎవరైనా ప్రమాదవశంగా నీటిలో పడిపోయినప్పుడు వారికి ఈత రాకపోతే మునిగిపోతారు. మనుషుల ఊపిరితిత్తులనిండా గాలికి బదులు పూర్తిగా నీరు ప్రవేశిస్తే మునిగిపోవటం జరుగుతుంది. ఆ వ్యక్తిని బయటికి తీసినప్పుడు సాధారణంగా బోర్లా పడుకోబెట్టి కడుపులోనున్న నీళ్ళు తీసెయ్యటానికి వీపుమీద ఒత్తుతారు. అలా చేయడంవల్ల శరీరంలో లోపలి భాగాలకుఅపాయం కలిగే అవకాశం ఉన్నది. శరీరంలో అవయవాలకు అపాయం కలగకుండా మనిషిని రక్షించటానికి కింద చెప్పిన విధంగా చెయ్యాలి.

(1) మనిషి ముఖం కిందకు ఉండేటట్టు, తల ఒకవైపు తిప్పి ఉంచి చేతులు బయటకు చాచుకొని ఉండేటట్లు చెయ్యాలి. నేల ఏటవాలుగా ఉంటే తలను కిందవైపు ఉంచాలి.

(2) మనిషి కడుపుచుట్టూ మన చేతులు చుట్టచుట్టి శరీరాన్ని పైకి ఎత్తితే ఊపిరితిత్తులలోని నీరు బయటికి వచ్చేస్తుంది.

(3) నోటిలోనుంచి వచ్చే చెత్త, గాలిగొట్టానికి అడ్డంగావున్న ఇతర వస్తువులను, కట్టుడు పళ్ళుఉంటే వాటిని తీసెయ్యాలి

(4) మెడచుట్టూ, రొమ్ముచుట్టూ ఉన్న బట్టలను వదులు చెయ్యాలి.

(5) కోలుకున్న వెంటనే మనిషిని కూర్చోనివ్వకూడదు. పడుకోబెట్టి దగ్గరలోఉన్న ఆస్పత్రికెళ్ళాలి.

వడదెబ్బ

వేసవికాలంలో ఎండకూ వేడికీ ఎక్కువగా లోనైతే వడదెబ్బ కొడుతుంది. ముఖ్యంగా వడదెబ్బ సారా ఎక్కువగా తాగేవాళ్లకు, బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లకు వచ్చే అవకాశముంది. వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా తలనొప్పి, తలదిమ్ము, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు, కాళ్లూ చేతులు కొంకరులుపోవడం, చర్మం ఎండి ఎర్రబారిపోవడం జరుగుతాయి. జ్వరం మరీ ఎక్కువగా ఉన్న మనిషి స్పృహ తప్పిపోతాడు.

వడదెబ్బ అని తెలిసిన వెంటనే మనం మనిషిని చల్లటి గాలి బాగా వచ్చే ప్రదేశంలో పడుకోబెట్టాలి. బట్టలు పూర్తిగాతీసేసి ఒంటిచుట్టూ తడిబట్ట చుట్టాలి. జ్వరం తగ్గేవరకు చల్లటి నీటితో తడుపుతుండాలి. స్పృహ ఉంటే తాగడానికి చల్లటి నీళ్లగాని, పల్లనీరుగాని, ఉప్పుకలిపిన మజ్జిగగాని కొబ్బరినీళ్లగాని ఇవ్వాలి. ఈ ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వడంవల్ల శరీరంలో ఉన్న వేడి తగ్గుతుంది.

వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండాలంటే,

(1) ఎండ సూటిగా పడేచోట ఉండకూడదు.

(2) వేసవికాలంలో నిమ్మరసంలో చల్లని నీళ్ళు వీలైతే ఉప్పువేసుకొని తాగాలి.

(3) ఎండలో వెళ్లాలంటే తల, మెడవెనకభాగం తువ్వాలుతోగాని, పైపంచెతోగాని కప్పుకోవాలి.

(4) ఎండలో తిరిగి వచ్చినప్పుడు సారా తాగకూడదు.

పాముకాటు

కొండ ప్రదేశాల్లోనూ, పొలాల్లోనూ తిరిగేటప్పుడు తరచుగా పాములు కరుస్తుంటాయి. దట్టంగా చెట్లు పెరిగేచోట్ల ఉన్న పొదలు ఉన్నచోట్ల పాములు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అన్నీ విషసర్పాలు కావు. కొన్ని కరిస్తేనే ప్రమాదం. అవి కరిస్తే వెంటనే వైద్యం చెయ్యకపోతే ప్రాణం పోవచ్చు. తెలియని పరిస్థితుల్లో ఏమైనా కరిస్తే వెంటనే, కరిచినది పామో కాదో నిర్ధారణ చెయ్యాలి. పాము కరిచినచోట, కోరలు గుచ్చుకోడంవల్ల రెండు గాయాలు కనిపిస్తాయి. కరిచినది విషసర్పమైతే రక్తం ఓడడంగాని, పక్షవాతం రావడంగాని జరగవచ్చు. అంతేగాకుండా ఆ వ్యక్తికి నీరసం వచ్చి ఒంటికి చల్లగా చెమటలు పడతాయి. తలదిమ్ముగా ఉండి పడిపోవచ్చు. నోటినుంచి నురుగు వస్తుంది.

చాలామంది పాముకరిస్తే మంత్రం వేయించుకుంటారు. కొంతమంది ఆకుపసరు వేస్తారు. మరికొంతమంది కరిచినచోట గంటుపెట్టి రక్తం తీసేస్తారు. పాము కరిచినప్పుడు కోరలద్వారా విషం గాయంలోకి చేరుతుంది. గాయంలోనుంచి రక్తనాళాల ద్వారా విషం శరీరమంతటా ప్రవేశించి, రక్తనాళాలు, మెదడు, గుండె మొదలయిన ముఖ్యమైన అవయవాలకు అపాయం కలిగిస్తుంది. విషంవల్ల రక్తనాళాలు పెద్దవై రక్తం అన్ని అవయవాలకూ సరిగా పోనందువల్ల మనిషికి నిస్త్రాణ వస్తుంది. అంతేగాకుండా గాయం నుంచి రక్తం కారుతుంది. మెదడుకు రక్తం సరిగా చేరనందువల్ల పక్షవాతం వస్తుంది. కాబట్టి మనం గాయంలోనుంచి విషం పైకి ఎక్కకుండా వెంటనే గాయం పైభాగాన్ని గుడ్డతో గట్టిగా కట్టాలి. పాము కరిచినచోట శుభ్రమైన బ్లేడుతో ఒక సెంటీమీటరులోతు గంటు చెయ్యాలి. గాయంనుంచి వచ్చే ద్రవాన్ని నోటితో పీల్చి బయటకు ఉమ్మెయ్యాలి. తర్వాత గంట్లకు

శుభ్రమైన గుడ్డ చుట్టి దగ్గరిలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసికెళ్ళాలి. పాము కరిచిన వ్యక్తిని కదలనీయకుండా నెమ్మదిగా పడుకోబెట్టాలి. పడుకుని ఉండడంవల్ల రక్తప్రసారం తగ్గి విషం ఎక్కువగా రక్తంలోకి చేరదు.

తేలుకుట్టడం

గాయం ఎర్రగా ఉంటుంది. రక్తం రావచ్చు. తేలు కుట్టినచోట విపరీతమైన బాధకలుగుతుంది. పెద్దగాఉన్న విషపు తేలయితే కుట్టిన వ్యక్తికి నిస్త్రాణ రావచ్చు. మన పల్లెల్లో తేలుకుడితే కొంతమంది ఉల్లిపాయ రాస్తారు. లేదా కిరసనాయలు పూస్తారు. మరికొంతమంది స్నానంచేయించి, ఉపవాసం ఉంచుతారు. తేలుకొండినుంచి విషం గాయంలోనికి ప్రవేశించడం వల్ల కుట్టినచోట ఎక్కువనొప్పి ఉంటుంది. నొప్పి తగ్గించడానికిగాను తడి వత్తిని కుట్టినచోట ఉపయోగించాలి. పెద్ద తేలుగాని, ఎక్కువ విషంగల తేలుగాని కుడితే పాముకాటుకు చేసినవిధంగా తేలుకాటుకు కూడా వైద్యం చేయించాలి.

కీటకాలు కుట్టడం

తేనెటీగ, కందిరీగ మొదలైనవి వాటిగూళ్ళను కదిపినప్పుడు కుట్టటం సాధారణంగా జరుగుతుంది. కీటకాలు కుట్టినచోట ఎర్రగా ఉబ్బి, బాధగా ఉంటుంది. అప్పుడు కొందరు సున్నం రాస్తారు. మరికొందరు ఎర్ర బురద గాని, గొంగడిపురుగుబూడిదగాని రాస్తారు. కీటకాలు కుట్టినచోట రక్త ప్రవాహం ఎక్కువై అక్కడ ఎర్రగా ఉబ్బడం, బాధగా ఉండటం జరుగు తుంది. అందువల్ల రక్తప్రసరణ తగ్గించటానికి కుట్టినచోట చల్లని తడివత్తిని ఉపయోగించాలి. చల్లని తడి రక్తనాళాలను చిన్నవిగా చేసి, రక్తప్రసరణను తగ్గించి ఉబ్బడాన్ని, బాధను తగ్గిస్తుంది. త్వరగా

నొప్పిని తగ్గించటానికి ఎ. పి. సి. మాత్రలు వాడవచ్చు. ఒకవేళ వాపు, బాధ హెచ్చుగా ఉన్నా లేక నిస్త్రాణ లక్షణాలు కనిపించినా వెంటనే ఆ వ్యక్తిని ఆస్పత్రికి తీసుకు పోవాలి.

కుక్క కాటు

మన ప్రాంతాల్లో ఊరకుక్కలు, ఎక్కువ తిరుగుతుంటాయి. అప్పుడప్పుడు కుక్కలు కరవటం జరుగుతుంది. గ్రామాల్లో కుక్క కరిస్తే నల్లేరు లేదా కాకరకాయ ఆకువసరు పెట్టి దానిమీద రాగికాణి ఉంచుతారు. లేదా టించరు అయొడిన్ రాస్తారు.

పిచ్చికుక్క ఉన్న ప్రాంతంలో ఊరకుక్కలు కరిస్తే ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధవహించాలి. ఎందుకంటే పిచ్చికుక్కల ఉమ్మిలో "రాబిన్" క్రిములు, మురికి ఉంటాయి. ఈ క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించి, చికిత్స వెంటనే చేయించకపోతే మరణాపాయం కలిగిస్తాయి. కాబట్టి కుక్క కరిచిన వెంటనే గాయాన్ని శుభ్రంగా సబ్బుతోనూ, వేడినీటితోనూ పది పదిహేను నిమిషాలవరకు కడగాలి. గాయాన్ని శుభ్రమైన గుడ్డతో కప్పి ఉంచాలి. కరిచిన కుక్కను పది దినాలవరకు పరీక్షించాలి. ఒకవేళ అది పిచ్చికుక్క అయితే పది దినాలలో దాని గుణాన్ని కనబరుస్తుంది. ఒకవేళ కరిచిన కుక్క పిచ్చిదైనది, మంచిదైనది తెలియకుంటే వెంటనే దగ్గరలోఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రం ఆస్పత్రికివెళ్ళి వారి సలహాను పాటించాలి.

ఒళ్ళు కాలటం

మంట, నిప్పు, వేడిలోహాలు, విద్యుచ్ఛక్తివల్ల శరీరం కాలటం జరుగుతుంటుంది. వేడి ఆవిరి, మరిగిన నీరు, గంజి, మరిగిన నూనె,

నెయ్యి, తారు మొదలైనవి తాకి బొబ్బలు లేస్తాయి. మంటలు మండేటప్పుడు ఇసకగాని, నీరుకాని పోస్తారు లేదా గొంగడి కప్పుతారు. కాలిన భాగానికి సున్నపుతేటగాని, కొబ్బరినూనెగాని, సిరాగాని రాస్తారు. శరీరంలో ఎక్కువ భాగం కాలితే ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

వేడి ఆవిరి, గంజి, మరిగిన నూనె, నెయ్యివల్ల శరీరంలో కొద్దిభాగం కాలితే వెంటనే కాలిన భాగాన్ని చల్లటి నీటిలో ఉంచాలి. ఆ విధంగా నీటిలో ఉంచటంవల్ల మంటపుట్టడం, బొబ్బలెక్కడం తగ్గుతాయి. త్వరగా నయమవుతాయి. నీటినుంచి బయటికి తీసిన తర్వాత కాలినచోట మంటగా ఉంటే నూనె రాయవచ్చు. జెన్షన్‌వయొలెట్ లభ్యమయితే రాయవచ్చు. ఒకవేళ చర్మం చీలిపోతే సబ్బుతో శుభ్రంగా కడిగి సల్ఫానమైడ్ ఆయింట్‌మెంటు పుయ్యాలి. తెలివిగా ఉంటే తాగడానికి వేడినీరుగాని, కాఫీగాని ఇవ్వవచ్చు. ఇతర ద్రవపదార్థాలను ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

మంటల వల్ల శరీరం కాలేటప్పుడు, మంటలను ఆర్పేయడానికి గొంగడితో కప్పి నేలపైన దొర్లించాలి. మట్టి చల్లితే కాలిన ప్రదేశంలో కురుపులు వేస్తాయి. నీరు తక్కువగా చల్లితే మంటలు మరీ ఎక్కువవుతాయి. నీరు చల్లేటప్పుడు ఎక్కువగా పొయ్యాలి. శరీరం మీదున్న కాలిన బట్టలను తొలగించగూడదు. బట్టలు తీసేటప్పుడు ఎక్కువగా నొప్పి కలిగి నిస్త్రాణ రావచ్చు. వెంటనే దగ్గరిలోఉన్న ఆస్పత్రికి పంపాలి.

8. ప్రమాదాలు – చెయ్యవలసిన పనులు

బెణకటం

కీళ్ళను వేగంగా మెలిపెట్టినప్పుడుగాని, కింద పడినప్పుడుగాని, అకస్మాత్తుగా లాగినప్పుడుగాని కీళ్ళు బెణుకుతాయి. బెణికినప్పుడు కీలుస్థానం తప్పదు. కాని అవయవాలు పట్టుతప్పినప్పుడు కీలుస్థానం తప్పుతుంది. గాయమయినప్పుడు కీళ్ళువాచి ఎర్రగా కములుతాయి. విపరీతమైన బాధవల్ల కీళ్ళను కదపడం కష్టమవుతుంది. అవయవాలు పట్టు తప్పినప్పుడు కీళ్ళు దెబ్బతింటాయి. గాయం పెద్దదయితే నిస్త్రాణ వస్తుంది.

బెణికినప్పుడుగాని అవయవాలు పట్టుతప్పినప్పుడుగాని గాయం తగిలితే కీలు కదపకుండా దానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. సుఖంగా ఉండటానికి ఊత ఇవ్వాలి, నిస్త్రాణ కనిపిస్తే వేడి కాఫీగాని, టీగాని ఇచ్చి ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. మనిషిని నడవనియ్యగూడదు. బండిలో తీసుకువెళ్ళాలి.

ఎముకలు విరగటం

మేడమీదనుంచిగాని, నిచ్చెనమీదినుంచిగాని, చెట్లమీదినుంచిగాని పడినప్పుడు ఎముకలు విరగటానికి అవకాశం ఉంది. కొన్ని సమయాల్లో ఎముకలు విరిగినా బయటికి కనిపించకపోవచ్చు. కొన్ని సమయాల్లో విరిగిన ఎముకలు చర్మంద్వారా బయటికి చొచ్చుకు రావచ్చు. ఎముక విరిగినప్పుడు బయటికి కనిపించినా, కనిపించక పోయినా కొన్ని గుర్తుల వల్ల, ఎముకలు

విరిగినట్టు తెలుసుకోవచ్చు. అవి ఏమిటంటే, ఎముక విరిగినచోటగాని దాని దగ్గరగాని నొప్పిఉంటే, చాలా బాధగా ఉండి కదలడానికి వీలులేకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, అవయవాలు చెడిపోవచ్చు. విరిగినచోట వాస్తుంది. కదపడానికి వీలులేకుండా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు సాధ్యమయినంత వరకు ఆ భాగాన్ని కదపగూడదు మరీ ఎక్కువ అపాయం కలగకుండా ఆ భాగానికి, పైకీలు నుంచి కిందికీలు వరకు చెక్కవలకలతోగాని గట్టి అట్టలతోగాని కట్టెలతోగాని, విరిగిన చోటికి రెండువైపులా కట్టాలి. ఆ విధంగా విరిగిన భాగాన్ని కదలకుండా కట్టినమీదట దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. విరిగిన భాగం కిందికి వేలాడకుండా కట్టులో ఉంచాలి. ఎముక విరిగి చర్మంనుంచి బయటికి చొచ్చుకువస్తే, పైన చెప్పిన విధంగా ఆ భాగాన్ని కదలకుండా కట్టాలి. గాయపడిన భాగాన్ని శుభ్రమైన గుడ్డతో కప్పి వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకు వెళ్ళాలి. ఆ విధంగా గాయాన్ని కప్పటంవల్ల దుమ్ము, రోగక్రిములు గాయంలోకి చేరకుండా ఉంటాయి. ఒకవేళ గాయంనుంచి రక్తంకారితే గాయానికి పైభాగాన్ని గట్టిగా పట్టి కట్టు కట్టాలి. అట్లా కట్టటంవల్ల, గుండెనుంచి వచ్చేరక్తం బయటికి వెళ్ళటానికి అవకాశం ఉండదు. కొద్దిసేపు కట్టి ఉంచితే గాయంనుంచి రక్తం కారటం తగ్గటమేకాక, మళ్ళా కారటానికి వీలులేకుండా గాయం గడ్డ కడుతుంది మనిషి నడవగూడదు. విరిగిన భాగాన్ని కదిలించకుండా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

గొంతులో ముల్లు గుచ్చుకొన్నప్పుడు చేయవలసిన పనులు

సాధారణంగా చేపలు, కోడిమాంసం మొదలయినవి తినేటప్పుడు సరిగా నమలకుండా మింగితే గొంతులో ముండ్లు గుచ్చుకొంటాయి. అటువంటి సమయంలో మన పెద్దవాళ్ళు అరటిపండుగాని, సంగటి ముద్దగాని, పొడి

అన్నంగాని తినమని చెప్తారు. ఆవిధంగా చేస్తే గొంతులో గుచ్చుకున్న ముల్లు అరటిపండుతోపాటు కడుపులోకి వెళ్ళటానికి అవకాశం ఉంది. ఒకో వేళ ఈ విధంగా చేసినాకూడా ముల్లు ఇంకా గొంతులోనే ఉంటే దగ్గరలో ఉన్న ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.